

**SURVEI MATERI AJAR GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN SEDERHANA  
DAN NILAI YANG TERANDUNG DIDALAMNYA DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
SE KECAMATAN SAMIGALUH KULON PROGO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Suvrul Jamil  
10604227530**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “ Survei Materi Ajar Gerak Dasar Melalui Permainan Sederhana dan Nilai yang Terkandung di Dalamnya di Kelas Bawah Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Samigaluh Kulon Progo” telah di setujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Februari 2013  
Dosen Pembimbing



**Saryono, M.Or**  
NIP.19811021 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 27 Februari 2013





Yang menyatakan



Suvrul Jamil

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Survei Materi Ajar Gerak Dasar Melalui Permainan Sederhana dan Nilai yang Terkandung di Dalamnya di Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Samigaluh Kulon Progo” yang disusun oleh Suvrul Jamil, NIM 10604227530 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 April 2013 dan dinyatakan lulus.

| DEWAN PENGUJI            |                         |   |                    |
|--------------------------|-------------------------|---|--------------------|
| Nama                     | Jabatan                 | Tanda Tangan  | Tanggal            |
| 1. Saryono, M.Or         | Ketua Penguji           |  | 3/6 <sup>13</sup>  |
| 2. Tri Ani Hastuti, M.Pd | Sekretaris Penguji      |  | 3/6 <sup>13</sup>  |
| 3. Sri Mawarti, M.Pd     | Penguji I (Utama)       |  | 28/5 <sup>13</sup> |
| 4. AM.Bandi Utama, M.Pd  | Penguji II (Pendamping) |  | 28/5 <sup>13</sup> |

Yogyakarta, Juni 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS

NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

Masalah ada untuk dihadapi bukan untuk di hindari, hadapi dengan senyuman walau penuh rintangan (Nurin Arinda)

Kemenangan bukan yang utama tetapi keinginan untuk menang itu yang utama (Muh Tri Hidayatulloh)

Kekuranganku adalah semangatku dan kelebihanku adalah ujianku (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmatnya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Bapak dan Ibuku (Komari dan Jaunah) yang selalu mendoakan dan selalu memberikan kebutuhan, tanpa kalian anakmu ini tidak mampu menjadi manusia yang lebih baik.

Almarhumah Setiyani, terimakasih untuk hari yang lalu, sekarang dan yang akan datang atas semangat dan senyuman abadi yang kau berikan.

Umi Rakhmawati, makasih atas bantuan dan semangatnya.

Kedua adikku (Akhadun Jamil dan Lukman Nul Aual Jamil) yang senantiasa menjadi penyemangat untuk keberhasilanku.

**SURVEI MATERI AJAR GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN  
SEDERHANA DAN NILAI YANG TERANDUNG DIDALAMNYA DI  
SEKOLAH DASAR NEGERI SE KECAMATAN SAMIGALUH  
KULON PROGO**

**Oleh:  
Suhrul Jamil  
NIM: 10604227530**

**ABSTRAK**

Belum diketahui materi pembelajaran gerak dasar yang disusun oleh guru penjas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh, mengingat bahwa gerak dasar merupakan unsur pokok gerak dari manusia, materi tentang pengembangan gerak dasar sangat bermanfaat terlebih bagi anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui materi gerak dasar kelas bawah Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sedangkan metode yang digunakan adalah studi dokumen. Populasi penelitian ini berjumlah 24 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Pengasih Kulon Progo, sedangkan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yaitu 24 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumen. Analisis data yang digunakan adalah analisis data diskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru penjas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh mempunyai kesamaan dalam menyusun model aktivitas pengembangan gerak dasar, ini terjadi karena sumber para guru dalam mengembangkan aktifitas gerak dasar sama yaitu standar kompetensi dan kompetensi dasar kurikulum tahun 2006, serta dalam penyusunannya guru penjas dikerjakan secara bersama-sama melalui KKG guru penjas. Hasil analisis materi gerak dasar yang terdapat di dalam RPP menunjukkan guru penjas di Kecamatan Samigaluh dalam mengembangkan model aktivitas keterampilan gerak dasar dikemas dalam bentuk permainan sederhana yang diidentifikasi menjadi dua kategori yaitu permainan individu dan permainan kelompok.

Kata kunci: *model aktivitas, gerak dasar.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Survei Materi Ajar Gerak Dasar Pada Permainan Sederhana Dan Nilai Yang Terkandung Di dalamnya Dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas Bawah Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan lancar.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membantu kelancaran selama menempuh perkuliahan.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak AM. Bandi Utama, M.Pd. Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi selama perkuliahan.
6. Bapak Saryono, M.Or., pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan, kritikan, saran dan motifasi selama masa bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepala Sekolah Se-Kecamatan Samigaluh yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Guru Penjas Se-Kecamatan Samigaluh untuk waktu dan kerjasama yang telah diberikan.

Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman       |
|---|---------------|
| HALAMAN SAMPUL.....   | i             |
| HALAMAN JUDUL.....  | ii            |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....  | iii           |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....                                       | iv            |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | v             |
| HALAMAN MOTTO.....  | vi            |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....  | vii           |
| ABSTRAK.....  | viii          |
| KATA PENGANTAR.....   | ix            |
| DAFTAR ISI.....   | xi            |
| DAFTAR TABEL.....   | xiii          |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xiv           |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xv            |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                   | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                      | 1             |
| B. Identifikasi Masalah.....  | 3             |
| C. Batasan Masalah.....   | 4             |
| D. Rumusan Masalah.....   | 4             |
| E. Tujuan Penelitian.....   | 4             |
| F. Manfaat Penelitian.....  | 5             |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                               | <br><b>6</b>  |
| A. Deskripsi Teori.....   | 6             |
| 1. Gerak Dasar Dalam Aktifitas Anak.....                            | 6             |
| a. Pengertian Gerak Dasar.....                                      | 6             |
| b. Macam- macam Gerak Dasar.....                                    | 7             |
| 2. Materi Gerak Dasar Dalam Permainan Sederhana SD Kelas Bawah..... | 10            |
| 3. Aktifitas Jasmani.....   | 13            |
| a. Pengertian Aktifitas Jasmani.....                                | 13            |
| 4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah.....                | 15            |
| B. Penelitian Yang Relevan.....                                     | 17            |
| C. Kerangka Berfikir.....   | 17            |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                           | <br><b>19</b> |
| A. Desai Penelitian.....  | 19            |
| B. Definisi Operasional Variabel.....                               | 19            |
| C. Populasi dan Sempel Penelitian.....                              | 19            |
| D. Instrumen Penelitian.....  | 20            |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                                     | 20            |
| F. Teknik Analisis Data.....  | 21            |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>    | <b>22</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                              | 22        |
| a. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian..... | 22        |
| b. Hasil Penelitian.....                              | 23        |
| c. Pembahasan.....                                    | 26        |
| <b>BABV KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>       | <b>28</b> |
| A. Kesimpulan.....                                    | 28        |
| B. Implikasi.....                                     | 29        |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                       | 29        |
| D. Saran.....   | 29        |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                   | 30        |
| LAMPIRAN.....   | 32        |

## DAFTAR TABEL

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Tabel 1. Daftar SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas I Semester I.....    | 18             |
| Tabel 2. Daftar SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas I Semester II.....   | 19             |
| Tabel 3. Daftar SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas II Semester I.....   | 19             |
| Tabel 4. Daftar SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas III Semester I.....  | 20             |
| Tabel 5. Daftar SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas III Semester II..... | 20             |
| Tabel 6. Lokas Penelitian.....  | 26             |



## **DAFTAR GAMBAR**

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1. Skema Aktifitas Jasmani Sebagai Perilaku Gerak Manusia..... | 12             |
| Gambar 2. Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....         | 27             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Permohonan izin Penelitian dari Kampus Universitas Negeri Yogyakarta.....  | 41             |
| Lampiran 2. Surat Keterangan / ijin dari Sekertariat Daerah D. I. Yogyakarta..   | 42             |
| Lampiran 3. Surat Keterangan / ijin dari Kantor Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.....                                       | 43             |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Bendo.....   | 44             |
| Lampiran 5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Jumblangan   | 45             |
| Lampiran 6. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N II Balong.....   | 46             |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N I Balong.....  | 47             |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Purwoharjo..   | 48             |
| Lampiran 9. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Kebonharjo..   | 49             |
| Lampiran 10. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Tukharjo.....   | 50             |
| Lampiran 11. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Banjarsari....  | 51             |
| Lampiran 12. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Kalirejo.....   | 52             |
| Lampiran 13. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Klepu.....  | 53             |
| Lampiran 14. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Ngargosari...   | 54             |
| Lampiran 15. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Ngaliyan.....   | 55             |
| Lampiran 16. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Pagerharjo....  | 56             |
| Lampiran 17. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N I Samigaluh.  | 57             |
| Lampiran 18. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N II Samigaluh  | 58             |
| Lampiran 19. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Madigondo..   | 59             |
| Lampiran 20. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Kemiriombo  | 60             |
| Lampiran 21. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Germalang....   | 70             |
| Lampiran 22. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Sulur.....  | 71             |
| Lampiran 23. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Sidoarjo.....   | 72             |
| Lampiran 24. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Totogan.....  | 73             |
| Lampiran 25. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Madigondo Wetan.....  | 74             |
| Lampiran 26. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Trayu.....  | 75             |
| Lampiran 27. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Suroloyo.....   | 76             |
| Lampiran 28. Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....   | 77             |
| Lampiran 29. Hasil Survei aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas Bawah.....  | 78             |
| Lampiran 30. SK dan KD Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas Bawah Menurut Permendiknas Republik Indonesia No 22 Tahun 2006.... | 205            |
| Lampiran 31. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas I.....   | 219            |
| Lampiran 32. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas II.....  | 230            |
| Lampiran 33. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas III.....   | 243            |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan sehari-hari secara tidak sadar anak telah melakukan berbagai macam aktivitas gerak dasar. Aktivitas bermain di sekolah dan di rumah merupakan kegiatan anak-anak yang secara langsung menggunakan gerak dasar. Di sekolah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas gerak dasar dan gerak sebagai unsur utama dalam pendidikannya secara langsung di dalamnya adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Kemampuan ketrampilan gerak dasar merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pendidikan jasmani. Salah satu pemberian program pendidikan jasmani kepada peserta didik adalah agar siswa menjadi terampil dalam melakukan aktifitas fisik, ketrampilan gerak dasar yang diperoleh melalui pendidikan jasmani, bukan hanya untuk menguasai cabang olah raga tertentu, tapi juga berguna dalam melakukan berbagai aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk bergerak. Hal ini perlu di tanamkan kepada anak semenjak sekolah dasar, agar anak sadar pentingnya menguasai kemampuan gerak dasar berguna dalam kehidupan sehari-hari

Pendidikan jasmani di sekolah dasar saat ini menggunakan kurikulum tahun 2006, didalamnya berisi materi yang harus dikuasai oleh anak yang terangkum dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK dan KD). Salah

satu standar kompetensi yang tercantum dalam Standar Isi tersebut adalah mempraktikkan gerak dasar dalam permainan sederhana atau aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung didalamnya (2006 : 705). Standar Kompetensi dikembangkan menjadi kegiatan yang lebih rinci dengan menjabarkan terlebih dahulu menjadi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP menjadi panduan Guru penjas dalam pengembangan kegiatan pembelajaran dan di dalamnya memuat macam model aktivitas pembelajaran penjas. Belum diketahuinya model pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo menjadi salah satu faktor dilaksanakannya penelitian ini.

Di Kecamatan Samigaluh terdapat 25 Sekolah Dasar Negeri, masing – masing Guru Penjas dalam mengembangkan materi pembelajaran yang berhubungan dengan gerak dasar berbeda, akan tetapi kebanyakan guru penjas di Kecamatan Samigaluh dalam Kegiatan Belajar Mengajar khususnya materi gerak dasar belum berhasil, guru kurang kreatif dalam memodifikasi peralatan dan kesulitan dalam menyusun materi pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, hal ini dapat dilihat dengan rendahnya kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh, sehingga dalam perlombaan olahraga khususnya cabang atletik Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh belum mampu mengirimkan kontingen yang berkualitas sehingga sulit dalam meraih prestasi yang membanggakan di tingkat Kabupaten.

Materi Pembelajaran keterampilan gerak dasar yang dikembangkan dengan baik, akan sangat membantu perkembangan anak, terutama perkembangan

motoriknya yang bisa diaplikasikan dalam aktifitas sehari-hari ataupun untuk olahraga prestasi. Materi aktifitas ketrampilan gerak dasar ini di muat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat oleh Guru penjas, dalam penyusunannya masing-masing guru penjas berbeda. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran di susunn oleh guru penjas sebagai acuan untuk mengembangkan materi, salah satunya ketrampilan gerak dasar. Terlebih bagi anak sekolah dasar kelas satu sampai tiga, materi tentang pengembangan gerak dasar akan sangat bermanfaat bagi perkembangan gerak dasar mereka. Dengan landasan gerak dasar yang baik akan mempermudah gerak anak untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas bermain sebagai dasar bagi kehidupannya kelak. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan guru Penjas dalam mengembangkan materi pembelajaran gerak dasar bagi anak sekolah dasar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo.
2. Belum diketahuinya kemampuan guru penjas dalam mengembangkan materi pembelajaran gerak dasar di Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Samigaluh Kulon Progo.
3. Belum diketahuinya materi pembelajaran gerak dasar yang disusun oleh guru Penjas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo.

## **C. Batasan Masalah**

Dari berbagai permasalahan penelitian yang ada di atas tidak semuanya dijadikan masalah penelitian agar lebih fokus hanya dibatasi pada permasalahan belum diketahuinya materi pembelajaran gerak dasar yang disusun oleh guru Penjas Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Samigaluh Kulon Progo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perlu dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apa sajakah Materi pembelajaran gerak dasar yang disusun oleh guru Penjas Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Samigaluh ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui model aktivitas pengembangan keterampilan gerak dasar yang disusun oleh guru Penjas Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Pengasih.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberi sumbangan yang sangat berharga pada perkembangan ilmu pendidikan, terutama pada materi pembelajaran gerak dasar yang disusun oleh guru penjas sehingga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi sekolah**

Sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk memperbaiki praktik-praktik pembelajaran guru agar menjadi lebih efektif dan efisien sehingga kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa meningkat.

b. Bagi siswa

Meningkatkan hasil belajar dan solidaritas siswa untuk menemukan pengetahuan dan pengembangan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah melalui pembelajaran

c. Bagi peneliti

Sebagai sarana belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dan ketrampilan dengan terjun langsung sehingga dapat melihat, merasakan, dan menghayati apakah materi pembelajaran yang selama ini diberikan sudah efektif dan efisien.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Gerak Dasar dalam Aktivitas Anak**

###### **a. Definisi Gerak Dasar**

Aktivitas jasmani identik dengan gerak, karena gerak adalah ciri dari kehidupan manusia, memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup, jadi melalui Pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas gerak sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup manusia (Marhaendro, 2010: 45). Gerakan dasar menurut Dodo (2010: 1) merupakan pergerakan yang muncul dari interaksi antara tiga faktor, yaitu:

###### **a) Individual**

Dengan individual pergerakan muncul setelah terjadi hubungan kerjasama antara struktur otak dan proses. Syarat dalam penguasaan gerak ini sendiri adalah agak meragukan, hal ini terjadi sejak pergerakan timbul dari interaksi proses persilangan yang meliputi persepsi, kognitif dan aksi.

###### **b) Tugas**

Dalam kehidupan kita sehari-hari penampilan mempunyai fungsi tugas yang beraneka macam dan memaksa kita untuk bergerak.



### c) Lingkungan

Penambahan dalam perlengkapan tugas bergerak mempunyai hubungan yang istimewa dengan lingkungan. Kemungkinan kejadian yang sama atau mendukung penampilan atau yang berada dibelakang penampilan. Pengembangan gerak dasar dalam pendidikan jasmani dikemas dengan mengandung unsur-unsur yang disenangi peserta didik meliputi unsur kegembiraan, kepuasan, persaingan, sportivitas, kreativitas, gerak yang dinamis, bermain, berinteraksi dan unsur kesehatan (Hari Yuliarto, 2003: 88).

Dari beberapa sumber tentang definisi gerak dasar di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap sehari-hari. Kemampuan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik, artinya semua aktivitas pendidikan jasmani maupun aktivitas sehari-hari selalu berhubungan dengan gerak dasar, oleh sebab itu anak diharapkan mempunyai gerak dasar yang bagus

### **b. Macam-macam Gerak Dasar**

Perilaku gerak dapat dibagi menjadi tiga, yaitu mengacu pada stabilisasi atau non lokomotor, gerak lokomotor, dan manipulasi. Gerak dasar non lokomotor gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat seperti membungkuk, memutar, mengayun. Gerak dasar lokomotor gerakan yang mencakup proyeksi tubuh terhadap ruang eksternal dengan pengubahan lokasi baik vertikal maupun horisontal misal lari, loncat. Yang terakhir gerak dasar manipulasi gerakan yang berusaha mengalihkan

kekuatan objek – objek seperti memukul, melempar (Ikaph, 2010: 1). Sedangkan menurut Novrisa (2011: 1) menyatakan bahwa ketrampilan gerak dasar di Sekolah dasar dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

a) Gerak Lokomotor

Gerak dasar lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, antara lain : jalan, lari, lompat.

b) Gerak Non Lokomotor

Gerak dasar non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, antara lain : membungkuk, membalik, meliuk.

c) Gerak Manipulasi

Gerak dasar manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badanya secara lebih terampil, antara lain : menendang, melempar, menangkap.

Sedangkan menurut Anita Harrow dalam Gandung (2008: 1) gerak dasar yang menuntut pada keterampilan yang sifatnya kompleks ada beberapa jenis antara lain :

a) Lokomotor yaitu gerakan-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan contoh: merangkak, tertatih-tatih, berjalan, berlari, melompat, memanjat.

b) Non Lokomotor yaitu gerakan-gerakan yang dinamis yang bertumpu pada suatu sumbu tertentu contoh: meregang, membungkuk, memutar, menarik

c) Manipulatif yaitu gerakan-gerakan yang terkoordinasikan contoh: menendang, melempar, menangkap.

Menurut Gunawan (2011: 1) Guru penjas harus mampu dalam menciptakan permainan – permainan yang melibatkan / merangsang ketrampilan gerak dasar siswa, ketrampilan gerak dasar itu diantaranya:

a) Non-lokomotor

Siswa melakukan gerakan tetapi tidak berpindah tempat. Contoh dari gerakan ini adalah memutar-mutar lengan, mengangguk-anggukan kepala, membungkukan badan dan memantul-mantulkannya.

b) Lokomotor

Siswa melakukan gerakan dengan berpindah tempat. Contohnya berjalan, berlari, melompat kedepan.

c) Manipulatif

Siswa melakukan gerakan dengan menggunakan benda/objek. Contohnya melempar bola, memukul bola, menggiring bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

## **2. Materi Gerak Dasar Dalam Permainan Sederhana Sekolah Dasar Kelas Bawah**

Program Pendidikan Jasmani yang disusun oleh guru penjas selayaknya mempersiapkan peserta didik dengan ketrampilan – ketrampilan gerak dasar

yang diperlukan untuk setiap Aktivitas fisiknya, dengan berbagai penguasaan ketrampilan gerak dasar akan mendorong perkembangan dan perbaikan berbagai ketrampilan fisik yang lebih kompleks pada peserta didik (Marhaendro, 2010: 46). Pembelajaran permainan merupakan salah satu bagian dari Aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan agar anak memiliki ketrampilan gerak yang memadai (Rachman, 2004: 112). Penerapan gerak dasar melalui aneka permainan, olahraga, dan Aktivitas jasmani sangat tepat untuk pengembangan ketrampilan gerak dasar anak, karena pada dasarnya dunia anak adalah bermain (Rusli Lutan dalam Novrisa, 2011: 1). Sedangkan menurut Hurlock (1978: 150) ketika anak memasuki masa sekolah dasar, maka anak akan memasuki tahap bermain dalam aktivitas kesehariannya, pada masa ini gerakan yang dilakukan dalam permainannya biasanya, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap bola, berenang, dan naik sepeda. Pengembangan model aktivitas keterampilan gerak dasar dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran disusun dengan berpedoman pada Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang disesuaikan dengan kondisi di sekolah dasar masing-masing. Materi gerak dasar untuk anak kelas bawah dalam pengembangannya harus disesuaikan dengan SK dan KD yang tepat. Adapun SK dan KD untuk materi gerak dasar anak sekolah dasar kelas bawah (kelas I, II, dan II) di sajikan dalam berikut.

Tabel 1. Daftar Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Ketrampilan gerak dasar kelas I semester I

| Kelas        | Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar  |
|--------------|--|---|
| I Semester I | Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ Aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi serta percaya diri.</li> <li>2. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi serta percaya diri.</li> <li>3. Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi serta percaya diri.</li> </ol> |

Tabel 2. Daftar Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Ketrampilan gerak dasar kelas I semester II

| Kelas         | Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar  |
|---------------|---|---|
| I semester II | Mempraktikkan gerak dasar kedalam aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dan pola dalam permainan sederhana, serta nilai kejujuran, kerjasama, tanggung jawab dan toleransi.</li> <li>2. Memprakteikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran serta tanggung jawab.</li> <li>3. Memprakteikkan gerak dasar menangkap obyek berbagai ukuran dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.</li> </ol> |

Tabel 3. Daftar Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Ketrampilan gerak dasar kelas II semester I

| Kelas         | Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar  |
|---------------|--|---|
| II Semester I | Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan gerak dasra jalan, lari, lompat yang berfariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.</li> <li>2. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variarisi permaina sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</li> <li>3. Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permaina sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</li> </ol> |

Tabel 4. Daftar Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Ketrampilan gerak dasar kelas III semester I

| Kelas          | Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar   |
|----------------|---|--|
| III semester I | Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerjasama.</li> <li>2. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permaina sederhana, serta aturan dan kerja sama.</li> <li>3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama</li> </ol> |

Tabel 5. Daftar Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Ketrampilan gerak dasar kelas III semester II

| Kelas           | Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar   |
|-----------------|--|--|
| III semester II | Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri.</li> <li>2. Mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukan badan dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama dan menghargai lawan atau diri sendiri</li> <li>3. Mempraktikkan gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain.</li> </ol> |

### 3. Aktivitas Jasmani

#### a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas fisik di Sekolah Dasar diajarkan melalui pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui Aktivitas Jasmani, dan sekaligus sebagai proses meningkatkan kemampuan jasmani, untuk itu guru Pendidikan Jasmani perlu memahami tentang konsep dasar Aktivitas jasmani itu sendiri dan landasan ilmiahnya (Margono, 2007: 29).

Menurut Angga (2010: 1-3) Aktivitas merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang menyebabkan pengeluaran energi, ini

termasuk berolahraga, latihan dan kegiatan lain seperti bermain, berjalan, melakukan pekerjaan rumah tangga, berkebun, dan menari. Aktivitas fisik bermanfaat bagi anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran tubuh sehingga dapat menunjang produktifitas dan konsentrasi anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya menerima pelajaran di sekolah.

Istilah Aktivitas Jasmani dalam Pendidikan Jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu:

a) Aktivitas Jasmani Sebagai Perilaku Gerak Manusia Yang Berada Di Bawah Payung Konsep Gerak

Berdasarkan konsep gerak aktivitas jasmani dapat diklasifikasikan menjadi tujuh klasifikasi, mulai dari aspek dasar hingga aspek yang lebih kompleks, seperti gambar skema berikut:

|                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                             | 1. Persyaratan Antropometik |                             |
|                             | 2. Kemampuan Sensori        |                             |
| 3. Kemampuan Kondisional    |                             | 4. Kemampuan Koordinasi     |
|                             | 5. Pengalaman fisik         |                             |
| 6. Ketrampilan Gerak Teknis |                             | 7. Ketrampilan Gerak Taktis |

Gambar 1. Skema aktivitas Jasmani sebagai perilaku gerak manusia (Margono, 2007: 30)

b) Aktivitas Jasmani Sebagai Olahraga yang ditinjau Berdasarkan Disiplin Olahraga

Pengelompokan atau pembagian aktivitas jasmani sebagai bentuk olahraga dapat ditinjau berdasarkan beberapa hal antara lain:



- 1) Alpabet, Artinya cukup dengan mengurutkan nama – nama cabang olahraga berdasarkan apa huruf awalnya saja.
- 2) Kelompok cabang Olahraga, dapat dibedakan olahraga musim panas dan musim dingin
- 3) Sosial, dapat dibedakan apakah olahraga itu perorangan (*individu*), ganda (*double*), atau beregu (*team*).
- 4) Penilaian, misalnya dengan pengukuran (dalam cabang olahraga atletik, renang, berbagai olahraga balap atau pacuan), dengan penilaian jugde (dalam cabang olahraga senam, loncat indah), dengan skor (dalam cabang olahraga sepak bola, bolabasket, bolavoli, bulutangkis, tenis, tenis meja).
- 5) Lingkungan, misalnya olahraga yang dilakukan di dalam ruangan (*indoor*), luar ruangan (*outdoor*), di laut, di kolam renang, di pantai, di atas permukaan es. (Margono, 2007: 29 – 49).

#### **4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah**

Siswa yang berada di kelas awal Sekolah Dasar adalah anak pada rentangan usia dini. Masa dimana seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong supaya berkembang secara optimal, karena masa ini merupakan masa yang pendek tetapi merupakan masa yang penting bagi kehidupan seseorang. Dilihat dari usia, anak sekolah dasar kelas bawah termasuk dalam masa anak - anak akhir yaitu 6 tahun – masa pubertas (Hurlock, 1978: 127). Menurut Jantur (2009: 1) Karakteristik perkembangan anak pada kelas bawah Sekolah Dasar biasanya pertumbuhan fisiknya telah

mencapai kematangan yang sudah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya, seperti melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, menangkap bola, dan telah berkembangnya koordinasi tangan dan mata. Siswa Sekolah dasar mengalami perubahan yang luar biasa selama masa pendidikannya, seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami perubahan yang dramatis selama 6 – 7 tahun masa belajar di sekolah dasar, dari segi psikomotor keterampilan motorik anak menjadi lebih halus dan unsur-unsur keterampilan gerak dipadukan menjadi gerakan yang menyatu dan teratur (Nichols dalam Wawan, 2003: 28). Sedangkan menurut (Wawan, 2003: 29) Siswa sekolah dasar dalam menumbuhkan dan mengembangkan aspek kognitif, motorik, fisik, sosial, dan afektif memerlukan sumber, media dan wahana belajar disetiap mata pelajaran di Sekolah salah satunya dalam pendidikan jasmani. Masa usia Sekolah Dasar sering disebut juga dengan periode tenang sebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja, tetapi hal ini tidak berarti bahwa pada masa ini tidak terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan, dilihat dari aspek pertumbuhan fisik pada masa sekolah dasar terjadi peningkatan berat badan lebih banyak dari pada panjang badanya. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi karena bertambahnya sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama kekuatan otot – otot pada anak juga bertambah. Dengan bertambahnya kekuatan dan berat badan, maka perkembangan motorik anak menjadi lebih halus dan terkoordinasi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan Ahmad Rithaudin yang berjudul “Survei Model Aktivitas Pengembangan Ketrampilan Gerak Dasar di Sekolah Dasar se - Kecamatan Pengasih Kulon Progo Tahun 2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran model aktivitas pengembangan ketrampilan gerak dasar di sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Pengasih Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif metode yang digunakan adalah survei. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kecenderungan Aktivitas yang disusun oleh para guru mempunyai kesamaan dalam hal tertentu seperti Aktivitas gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

## **C. Kerangka Berpikir**

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar, disini guru penjas dituntut kreatif dalam mengembangkan materi ketrampilan gerak dasar anak sekolah dasar, sehingga kemampuan gerak dasar yang dimiliki anak berkembang secara maksimal. Dengan landasan gerak dasar yang baik akan mempermudah gerak anak untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas bermain sebagai dasar bagi kehidupannya kelak. Dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar anak diperlukan metode dan perencanaan pengembangan gerak dasar yang sesuai dan tersusun dengan baik dan benar. Perencanaan yang tersusun secara benar sesuai tingkat kemampuan dan umur anak diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak Sekolah Dasar khususnya anak kelas I, II dan III. Maka dari itu, perlu disusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan baik dan benar yang di

dalamnya terdapat materi pembelajaran aktivitas gerak dasar bagi anak Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo. Disini peneliti akan meneliti materi pembelajaran gerak dasar yang terdapat dalam RPP yang di susun oleh guru Penjas Sekolah dasar di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo. Pengembangan aktivitas gerak dasar yang terdapat dalam rencana pelaksanaan pembelajaran diharapkan sesuai karakteristik siswa di Sekolah Dasar masing-masing. Diharapkan model aktivitas yang dikembangkan tetap berpedoman pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan membuat anak bergerak secara aktif, sehingga akan sangat menunjang pencapaian tujuan pembelajaran. Perencanaan yang baik dan benar diharapkan dapat memperlancar proses pembelajaran sehingga guru dapat menyampaikan pembelajaran penjaskes secara baik dan mampu meningkatkan gerak dasar khususnya anak kelas I, II dan III, serta dapat mencapai tujuan pembelajaran penjaskes Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sedangkan metode yang digunakan adalah studi dokumen. Studi dokumen tersebut dilakukan terhadap dokumen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi materi aktivitas keterampilan gerak dasar. RPP didapatkan dari guru Penjas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo. Sehingga, analisis terhadap data dilakukan dengan analisis dokumen. Data yang didapatkan dari analisis dokumen tersebut akan dianalisis lebih lanjut dengan lembar analisis dokumen.

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah materi pembelajaran gerak dasar. Sedangkan definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah materi ajar gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya bagi anak sekolah dasar negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo yang terdapat dalam RPP yang disusun oleh Guru Penjas.

#### **C. Populasi dan sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah Guru Penjas Sekolah Dasar Negeri di wilayah Kecamatan Samigaluh yang berjumlah 24 Sekolah Dasar Negeri , sedangkan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yaitu 24 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh . Adapun daftar ke 24 Sekolah Dasar Negeri disajikan dalam tabel. 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Lokasi Penelitian

| No | Nama Sekolah              | Alamat  |
|----|---------------------------|---|
| 1  | SD Negeri Kebonharjo      | Pringtali, Kebonharjo,Samigaluh, Kulon Progo    |
| 2  | SD Negeri Jumblangan      | Jumlangan XI, Banjarsari,Samigaluh, Kulon Progo |
| 3  | SD Negeri Bendo           | Waru X, Banjarsari,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 4  | SD Negeri I Balong        | Balong V, Banjarsari,Samigaluh, Kulon Progo     |
| 5  | SD Negeri II Balong       | Ngaran II, Banjarsari,Samigaluh, Kulon Progo    |
| 6  | SD Negeri Banjarsari      | Ngaran III, Banjarsari,Samigaluh, Kulon Progo   |
| 7  | SD Negeri Kalirejo        | Beteng, Pagerharjo,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 8  | SD Negeri pagerharjo      | Jobolawang, Pagerharjo,Samigaluh, Kulon Progo   |
| 9  | SD Negeri Ngaliyan        | Tegalsari, Ngargosari,Samigaluh, Kulon Progo    |
| 10 | SD Negeri Ngargosari      | Ngaliyan, Ngargosari,Samigaluh, Kulon Progo     |
| 11 | SD Negeri I Samigaluh     | Karang, Gerbosari,Samigaluh, Kulon Progo        |
| 12 | SD Negeri II Samigaluh    | Sebo, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo           |
| 13 | SD Negeri Menggermalang   | Dukuh, Gerbosari,Samigaluh, Kulon Progo         |
| 14 | SD Negeri kemiri ombo     | Manggis, Gerbosari,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 15 | SD Negeri Sidoarjo        | Sumoroto, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 16 | SD Negeri Madigondo       | Wonogiri, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 17 | SD Negeri Sulus           | Sulus, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo          |
| 18 | SD Negeri Tuk harjo       | Tukharjo, Purwoharjo,Samigaluh, Kulon Progo     |
| 19 | SD Negeri Klepu           | Pagutan, Purwoharjo,Samigaluh, Kulon Progo      |
| 20 | SD Negeri purwoharjo      | Pucung, Purwoharjo,Samigaluh, Kulon Progo       |
| 21 | SD Negeri Totogan         | Nguntukunthuk,Ngargosari,Samigaluh,Kulon Progo  |
| 22 | SD Negeri Madigondo wetan | Madigondo, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo      |
| 23 | SD Negeri Trayu           | Trayu, Ngargosari,Samigaluh, Kulon Progo        |
| 24 | SD Negeri suroloyo        | Keceme, Sidoarjo,Samigaluh, Kulon Progo         |

#### D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Lembar Dokumentasi, Lembar Dokumentasi tersebut digunakan untuk menganalisis model-model aktivitas yang terdapat dalam dokumen RPP yang didapatkan dari hasil survei terhadap sampel.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan studi dokumen. Studi dokumen dilakukan untuk mendapatkan data berupa RPP yang di dalamnya terdapat model-model aktivitas pengembangan keterampilan gerak dasar. Data kemudian diidentifikasi ke dalam Lembar Dokumentasi yang telah divalidasi dan diberi nomor urut.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Setelah data RPP yang di dalamnya terdapat materi pembelajaran gerak dasar didapatkan dari sampel yang telah disusun berdasarkan instrumen penelitian, maka tahap selanjutnya adalah teknik analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif. Hasil analisis data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk narasi atau penjelasan-penjelasan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian**

Deskripsi Lokasi dalam Penelitian ini dilaksanakan di 24 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo. Secara geografis kecamatan Samigaluh merupakan salah satu kecamatan paling utara di Kabupaten Kulon Progo yang berada di deretan perbukitan Menoreh. Sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Girimulyo, sebelah timur berbatasan dengan kecamatan Kalibawang, sebelah utara adalah Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang Jawa Tengah, sebelah barat adalah Kecamatan Kaligesing Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Sedangkan subyek dalam penelitian ini menggunakan data berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjas yang berisi model-model aktifitas pengembangan ketrampilan gerak dasar. RPP didapat dari guru penjas yang mengajar di 24 sekolah dasar negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 November sampai 30 Desember 2012, tanggal 14 November sampai 4 Desember 2012 dilakukan pengumpulan data. Analisis data dan menyelesaikan hasil penelitian atau penulisan tugas akhir sampai dengan tanggal 30 Desember 2012. Adapun sekolah Dasar Negeri yang menjadi subyek penelitian ini adalah SD Negeri Kebonharjo, SD Negeri Jumblangan, SD Negeri Bendo, SD Negeri I Balong, SD Negeri II Balong, SD Negeri Banjarsari, SD Negeri Kalirejo, SD Negeri



Pagerharjo, SD Negeri Ngaliyan, SD Negeri Ngargosari, SD Negeri I Samigaluh, SD Negeri II Samigaluh, SD Negeri Menggermalang, SD Negeri Kemiriombo, SD Negeri Sidoarjo, SD Negeri Madigondo, SD Negeri Sulus, SD Negeri Tukharjo, SD Negeri Klepu, SD Negeri Purwoharjo, SD Negeri Totogan, SD Negeri Madigondo wetan, SD Negeri Trayu, SD Negeri suroloyo

## **2. Hasil penelitian**

Sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam metode penelitian, didapatkan data RPP yang di dalamnya berisi materi ajar gerak dasar dari 24 Sekolah Dasar Negeri yang berada di wilayah Kecamatan Samigaluh Kulon Progo. Hasil dari 24 Sekolah Dasar Negeri didapatkan RPP untuk dianalisis materi ajar gerak dasar yang diajarkan pada kelas bawah (I – III). Untuk pembahasan dokumen tersebut peneliti menyusun sebuah instrumen yang dinamakan lembar dokumentasi. Adapun jumlah RPP yang didapatkan, diharapkan bahwa subyek dapat menyerahkan RPP selengkapnya dari semester I sampai II, akan tetapi berdasarkan peninjauan hanya ada beberapa sekolah yang dokumenya lengkap. Guru penjas yang telah membuat dan menyerahkan RPP hanya terdapat 15 Sekolah Dasar Negeri, antara lain SD Negeri Kalirejo, SD Negeri Trayu, SD Negeri Ngaliyan, SD Negeri Madigondo, SD Negeri Kebonharjo, SD Negeri Ngargosari, SD Negeri Totogan, SD Negeri Suroloyo, SD Negeri Tukharjo, SD Negeri Samigaluh I, SD Negeri Purwoharjo, SD Negeri Menggermalang, SD Negeri Pagerharjo, SD Negeri Bendo, SD Negeri Madigondo Wetan. Dari ke 15 Sekolah Dasar

Negeri tersebut dalam penyusunan RPP yang didalamnya memuat aktifitas pengembangan gerak dasar semuanya sama, itupun yang disusun baru semester I untuk semester II belum disusun, Adapun penjabaran data dari 15 Sekolah sebagai berikut:

#### 1. Kelas I

Adapun aktifitas materi ajar gerak dasar dalam RPP Mata Pelajaran Penjas kelas I yang telah disusun sebagai berikut, berjalan, berlari, melompat. Berjalan meliputi aktifitas, berjalan ke depan, belakang, samping dengan langkah panjang dan pendek, berjalan dengan ujung kaki dan tumit. Sedangkan untuk aktifitas berlari adalah berlari ke depan, belakang, samping dengan langkah panjang dan pendek. Untuk aktifitas melompat yaitu, melompat kedepan, belakang dan samping, melompat dengan satu kaki dan dua kaki, memutar, mengayun, menekuk. Memutar meliputi aktifitas memutar badan ke samping dan ke belakang. Mengayun meliputi aktifitas melompat ke depan, belakang, samping dengan mengayunkan tangan. Sedangkan menekuk meliputi aktifitas permainan jongkok berdiri dengan isyarat, lempar dan tangkap. Lempar meliputi aktifitas melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba, memasukan bola ke keranjang dalam bentuk lomba. Untuk gerakan tangkap meliputi aktifitas menangkap bola dari atas, bawah dan datar.

#### 2. Kelas II

Berikut beberapa materi ajar aktivitas gerak dasar yang disusun dalam RPP Mata Pelajaran Penjas Kelas II adalah jalan di tempat, jalan

cepat, berlari merubah arah maju, mundur, samping, melompat kedepan dan melompat di tempat, mengombinasikan gerakan jalan, lari, lompat dengan isyarat, lari sambung berkelompok, memutar tangan dengan satu tangan dan dua tangan, mengayun tangan dengan satu tangan dan dua tangan, menekuk lutut kedepan dan belakang, melompat kedepan sambil jongkok dalam bentuk lomba, permainan jongkok berdiri dengan isyarat, materi permainan sepak bola yaitu melempar bola sejauh-jauhnya, menangkap bola, lempar tangkap berpasangan, menggiring bola perorangan dan berpasangan, permainan sepak bola yang dimodifikasi.

### 3. Kelas III

Beberapa aktifitas gerak dasar yang disusun untuk kelas III meliputi gerak jalan di tempat dengan aba-aba hitungan, jalan cepat, lari cepat, lari berbelok-belok bolak-balik memindahkan benda dalam bentuk lomba, lari kedepan samping belakang sesuai isyarat guru, gerakan mendorong berpasangan, permainan tarik tambang beregu, gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut, gerakan kombinasi mengayunkan lengan dan meliukan badan, melempar bola sejauh-jauhnya, menangkap bola berpasangan, lempar tangkap bola pada dinding, menendang bola berpasangan, menendang bola kegawang, bermain sepak bola dengan aturan yang telah dimodifikasi

## **B. Pembahasan**

Pembelajaran gerak dasar di Sekolah Dasar sangatlah penting peranya, sehingga dalam kurikulum materi tersebut menjadi salah satu materi yang

wajib disampaikan pada para siswa. Demikian halnya SD kelas bawah, pembelajaran aktifitas gerak dasar sangatlah penting peranya sehingga perlu mendapatkan perhatian yang lebih, karena pada masa ini merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Dari hasil penelitian yang telah disampaikan dapat dilihat bahwa seluruh Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh yang menjadi sampel penelitian mempersiapkan seluruh materi pembelajaran gerak dasar dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa, setiap Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh mempunyai kesamaan dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjas, khususnya dalam penyusunan materi gerak dasar kelas bawah (I-III). Hal ini terjadi karena sumber atau acuan para guru dalam mengembangkan aktifitas tersebut sama yaitu Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar kurikulum Tahun 2006, kemudian Guru Penjas di Kecamatan samigaluh dalam mengembangkan materi yang di tuangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran guru tidak menyusun sendiri pada tiap sekolah, akan tetapi disusun secara bersama-sama melalui KKG Guru Penjas di wilayah kecamatan Samigaluh. Materi aktifitas gerak dasar yang terdapat di Rencana Pelaksanaan Pembelajaran tersebut di kemas dalam bentuk permainan sederhana yang diidentifikasi menjadi dua kategori, yaitu permainan individu dan permainan kelompok atau beregu. Permainan Individu meliputi aktifitas berjalan dan berlari kedepan, belakang, samping dengan langkah panjang dan pendek, melompat ke depan, samping, belakang

dengan dua kaki dan satu kaki, memutar badan kesamping dan belakang, mengayunkan tangan, jongkok berdiri dengan isyarat, jalan di tempat, jalan cepat, berlari merubah arah, melompat ke depan dan di tempat, kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dengan isyarat, gerak jalan di tempat dengan aba-aba hitungan, lari kedepan, belakang, samping dengan isyarat, memutar dan mengayunkan tangan, melompat kedepan sambil jongkok dalam bentuk lomba, gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut, gerakan kombinasi mengayunkan lengan dan meliukan badan, melempar bola sejauh-jauhnya, menggiring bola, menendang bola, melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba, memasukan bola ke keranjang dalam bentuk lomba, lari berbelok-belok memindahkan benda dalam bentuk lomba. Kategori permainan kelompok meliputi aktifitas lempar tangkap berpasangan, gerakan mendorong berpasangan, menggiring bola berpasangan, menendang bola berpasangan, permainan sepak bola, permainan tarik tambang beregu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa materi gerak dasar yang terdapat di dalam RPP guru penjas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo dikemas dalam bentuk permainan sederhana. Permainan tersebut diidentifikasi dalam dua kategori yaitu permainan individu, dan permainan beregu.

Permainan individu meliputi aktifitas berjalan dan berlari kedepan, belakang, samping dengan langkah panjang dan pendek, melompat ke depan, samping, belakang dengan dua kaki dan satu kaki, memutar badan kesamping dan belakang, mengayunkan tangan, jongkok berdiri dengan isyarat, jalan di tempat, jalan cepat, berlari merubah arah, melompat ke depan dan di tempat, kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dengan isyarat, gerak jalan di tempat dengan aba-aba hitungan, lari kedepan, belakang, samping dengan isyarat, memutar dan mengayunkan tangan, melompat kedepan sambil jongkok dalam bentuk lomba, gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut, gerakan kombinasi mengayunkan lengan dan meliukan badan, melempar bola sejauh-jauhnya, menggiring bola, menendang bola, melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba, memasukan bola ke keranjang dalam bentuk lomba, lari berbelok-belok memindahkan benda dalam bentuk lomba. Kategori permainan kelompok meliputi aktifitas lempar tangkap berpasangan,

gerakan mendorong berpasangan, menggiring bola berpasangan, menendang bola berpasangan, permainan sepak bola, permainan tarik tambang beregu.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini berimplikasi pada penyusunan materi pembelajaran gerak dasar yang melihat pada kemampuan dan karakteristik anak itu sendiri, sehingga pembelajaran yang di berikan di sekolah dapat mencapai tujuan yang diharapkan

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan selama penelitian adalah data hanya sebatas analisis materi gerak dasar yang terdapat di dalam dokumen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang terdapat di masing – masing Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Samigaluh, belum di obsevasi dengan kenyataan pelaksanaanya di lapangan.

## **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya beberapa hal yang perlu dikaji lebih lanjut yaitu aplikasi di lapangan terhadap persiapan yang telah dibuat sebelumnya oleh guru Penjas, serta dampak dari pembelajaran yang diberikan terhadap perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor serta fisik siswa yang merupakan tujuan dari pembelajaran penjas
2. Bagi guru mata pelajaran diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran agar hasil pembelajaran akan lebih baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rithaudin. (2011). Survei Model Aktivitas Pengembangan Ketrampilan Gerak Dasar Di Sekolah Dasar Se Kecamatan Pengasih Kulon Progo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 8, Nomor 1, tahun 2011). Hlm. 31-37.
- A. S. Dwi Marhaendro. (2010). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 7, Nomor 2, tahun 2010). Hlm. 41.
- Depdiknas. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Mata Pelajaran Penjas SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Dodo dc. (2010). Klasifikasi dan Karakteristik Keterampilan Gerak. Diambil Tanggal 13 Juni 2012 dari <http://onopirododo.wordpress.com>
- Elizabeth B Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Gandung Ichwan S. (2008). Klasifikasi Belajar Gerak. Diambil Tanggal 10 Oktober 2012 dari <http://gandungichwan.blogspot.com/2008/12/klasifikasi-belajar-gerak.html>
- Hari Amirullah R. (2004). Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Taktik Inovasi Baru Pembelajaran Permainan Di Sekolah Dasar. *Majalah Olahraga*. Hlm. 112
- Hari Yuliarto. (2003). Prinsip-Prinsip Belajar Gerak Konsep dan Metode. *Majalah Olahraga*. Hlm. 88.
- Ikaph. (2010). Macam-macam Gerak. Diambil tanggal 13 Juni 2012 dari <http://ikaph.wordpress.com/2010/12/06/prkembangan-gerak-anak-kecil/>
- Margono. (2007). Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Novrisa. R. (2011). Pengertian Dari Gerak Dasar. Diambil Tanggal 12 Juni 2012 dari Wordpress.com.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.



- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Waluyo Hadi. (2000). *Perencanaan pembelajaran*. Yogyakarta: fakultas Ilmu Pendidikan UNY
- Wawan S. (2003). Strategi Pengajaran Untuk Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Majalah Olahraga*. Hlm. 28-29

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2072 /UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

8 November 2012

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Suvrul Jamil  
NIM : 10604227530  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 November s/d 12 Desember 2012  
Tempat/Obyek : SD Negeri Se-Kecamatan Samigaluh, Kulon Progo  
Judul Skripsi : Survei Model Aktifitas Pengembangan Gerak Dasar Kelas Bawah SD N Di Kecamatan Samigaluh Kulon Progo Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agys Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD .....
2. Koordinatos PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





## PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

### SURAT KETERANGAN / IJIN

070/8844/V/11/2012

Surat : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 2072/UN.34.16/PP/2012  
: 08 November 2012 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

- at : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

AN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

: SUVRUL JAMIL NIP/NIM : 10604227530  
: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta  
: SURVEI MODEL AKTIFITAS PENGEMBANGAN GERAK DASAR KELAS BAWAH SD N  
DI KECAMATAN SAMIGALUH KULON PROGO YOGYAKARTA  
: - Kec. SAMIGALUH, Kota/Kab. KULON PROGO  
: 12 November 2012 s/d 12 Februari 2013

### Ketentuan

Verahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;  
Verahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui site adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;  
Ijin hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di kegiatan;  
Penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhirnya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;  
Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 12 November 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



an:

Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);

li Kulon Progo cq KPT

Dinas Perididikan Pemuda dan Olahraga DIY

an Fak. Ilmu Keolahragaan UNY

Bersangkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**KANTOR PELAYANAN TERPADU**

Alamat : Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00738/XI/2012

an : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/8844/V/11/2012 TANGGAL: 12 NOVEMBER  
2012 PERIHAL: IZIN PENELITIAN

- : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan  
Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan  
Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi  
Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 15 Tahun 2007 tentang perubahan atas Peraturan  
Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 12 Tahun 2000 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata  
Kerja Dinas Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 56. Tahun 2007. tentang Pedoman Pelayanan pada Kantor  
Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.

epada : SUVRUL JAMIL  
: 10604227530  
: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
: IZIN PENELITIAN  
: SURVEI MODEL AKTIFITAS PENGEMBANGAN GERAK DASAR KELAS  
BAWAH SD NEGERI DI KEC. SAMIGALUH KULON PROGO YOGYAKARTA

: SD NEGERI KECAMATAN SAMIGALUH KULON PROGO

: 12 Nopember 2012 s/d 12 Februari 2013

ntuan :

dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.

menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.

menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Kantor Pelayanan Terpadu Kabupaten  
Progo.

tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan  
pentingan ilmiah.

ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.

ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

harap kepada para Pejabat Pemerintah setempat untuk dapat membantu seperlunya.

Ditetapkan di : Wates

Pada Tanggal : 13 Nopember 2012

**KEPALA KANTOR PELAYANAN TERPADU**



**Drs. L. BOWO PRISTIYANTO**

Pembina Tk.I ; IV/b

NIP. 19651029-199203 1 004

pada Yth. :

on Progo (Sebagai Laporan)

pada Kabupaten Kulon Progo

tor Kesbanglinmas Kabupaten Kulon Progo

as pendidikan Kabupaten Kulon Progo

TD PAUD dan DIKDAS Kec. Samigaluh Kab. Kulon Progo

Negeri .....

ngkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN SAMIGALUH**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI BENDO**

**Alamat : Waru X, Banjarsari, Samigaluh, Kulon Progo, DIY 55673**

---

**SURAT KETERANGAN/IZIN**

No

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Bendo UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa:

Nama : SUVRUL JAMIL  
NIM : 10604227530  
PT/Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul/tema: SURVEY MODEL AKTIVITAS PENGEMBANGAN GERAK DASAR KELAS BAWAH SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN SAMIGALUH KABUPATEN KULON PROGO pada hari Senin tanggal 19 November 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarsari, 19 November 2012

Kepala Sekolah  
  
**SUTINI, S.Pd.**  
NIP. 19580924 197803 2 009

No: 1

### Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Nama Sekolah : SD N BENDO  
Kelas : I  
Semester : I  
Standar Kompetensi : Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana / aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
Kompetensi Dasar : Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.

|                     |   |
|---------------------|---|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan berjalan dengan berbagai arah dan langkah.</li> <li>• Berjalan dengan kaki bagian depan dan belakang.</li> <li>• Melakukan gerakan berlari berbagai arah.</li> <li>• Melakukan gerakan lari bervariasi.</li> <li>• Melakukan gerakan melompat berbagai arah.</li> <li>• Melakukan variasi gerakan melompat.</li> </ul>   |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat melaksanakan gerak dasar lokomotor.</li> </ul>   |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerak dasar lokomotor.</li> </ul>  |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan ke depan, belakang, samping serta berjalan dengan ujung kaki dan tumit.</li> <li>• Berlari ke depan, belakang, samping.</li> <li>• Melakukan gerakan berlari dengan langkah panjang dan pendek dengan keberanian.</li> <li>• Melakukan gerakan melompat ke depan, belakang dan ke samping.</li> <li>• Melakukan gerakan melompat dengan satu kaki atau dua kaki.</li> </ul> |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 2

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : I  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/aktifitas jasmani dan nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan gerak dasar memutar, mengayun, atau menekuk dalam permainan sederhana serta nilai sportivitas kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan memutar badan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan melompat tali perorangan dan kelompok.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan jongkok berdiri dalam bentuk permainan.</li> </ul>                  |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Siswa dapat melaksanakan gerak dasar non lokomotor.</li> </ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Gerak dasar non lokomotor.</li> </ul>   |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan memutar badan ke samping dan belakang.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan melompat ke depan, belakang, samping.</li> <li>•&gt; Melakukan permainan jongkok berdiri dengan isyarat.</li> </ul> |



## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 3

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : I  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : mempraktekan gerak dasar ke dalam permainan sederhana atau aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.  
 Kompetensi Dasar : mempraktekan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan menangkap bola dari berbagai arah berpasangan / kelompok dalam bentuk lomba.</li> <li>• Melakukan gerakan variasi melempar bola dengan perorangan / kelompok.</li> </ul>                        |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat melaksanakan gerak dasar manipulatif.</li> </ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerak dasar manipulatif.</li> <li>• permainan.</li> </ul>   |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan menangkap bola dari atas, datar dan bawah.</li> <li>• Melakukan gerakan melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba.</li> <li>• Memasukkan bola ke keranjang dalam bentuk lomba.</li> </ul> |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 4

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : II  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : mempraktekkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai lawan dan diri sendiri.

|                     |   |
|---------------------|---|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan variasi gerak jalan, berlari dan lompat berbagai arah.</li> <li>•&gt; Berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat</li> <li>•&gt; Mengkombinasikan gerakan jalan, lari dan lompat.</li> <li>•&gt; Berlari dengan alat tongkat berkelompok.</li> </ul>  |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerak dasar jalan.</li> <li>•&gt; Siswa dapat melaksanakan gerak dasar lari.</li> </ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan.</li> </ul>  |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan jalan cepat, ditempat, melompat ke depan, sambil berputar dan melompat ditempat.</li> <li>•&gt; Berjalan / berlari merubah arah maju, mundur, samping dengan isyarat dalam bentuk lomba.</li> <li>•&gt; Mengkombinasikan gerakan jalan, lari, lompat dengan isyarat.</li> <li>•&gt; Melakukan lari sambung berkelompok.</li> </ul> |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 5

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : II  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan gerak dasar mengayun, memutar, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, menghargai lawan dan diri sendiri.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan variasi gerak memutar tangan dengan satu/dua tangan, perorangan /berpasangan.</li> <li>•&gt; Gerakan mengayun satu dan dua tangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menekuk lutut / kombinasi.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan melompat kedepan sambil jongkok.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan melempar bola sejauh-jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan.</li> </ul> |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerakan memutar.</li> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerak dasar mengayun.</li> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerak dasar menekuk.</li> </ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan.</li> </ul>   |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan memutar lengan dengan satu tangan / dua tangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan mengayun tangan dengan satu tangan / dua tangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menekuk lutut ke depan / belakang</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan melompat ke depan sambil jongkok dalam bentuk lomba.</li> <li>•&gt; Melakukan permainan jongkok berlari dengan isyarat.</li> </ul>        |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 6

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : II  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan dan diri sendiri.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan melempar bola sejauh-jauhnya dilakukan secara perorangan / berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menangkap bola dilakukan perorangan / berkelompok.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan lempar tangkap bola berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menggiring bola.</li> <li>•&gt; Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi.</li> </ul> |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerakan melempar.</li> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerakan menangkap</li> <li>•&gt; Siswa dapat melakukan gerakan permainan sepak bola.</li> </ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Permainan sepak bola.</li> </ul>  |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan melempar bola sejauh-jauhnya.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menangkap bola dari berbagai arah.</li> <li>•&gt; Melakukan lempar tangkap berpasangan.</li> <li>•&gt; Menggiring bola perorangan / berpasangan.</li> <li>•&gt; Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>  |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 7

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : III  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan berbagai kombinasi pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Indikator</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai gerak lokomotor dengan tepat</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan / lari di tempat dengan aba-aba.</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan cepat / lari cepat berbelok-belok.</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan cepat / lari cepat memindahkan benda bolak-balik berkelompok.</li> <li>• Melakukan variasi gerakan lari kedepan, ke samping, belakang.</li> </ul> |
| <b>Tujuan Pembelajaran</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor.</li> </ul>  |
| <b>Materi Pembelajaran</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan.</li> </ul>   |
| <b>Penjabaran Materi</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan jalan di tempat dengan aba-aba hitungan.</li> <li>• Gerakan jalan cepat, lari cepat dan lari berbelok-belok, bolak-balik sambil memindahkan benda dalam bentuk lomba.</li> <li>• Gerakan lari kedepan, samping, mundur sesuai isyarat guru.</li> </ul>  |

**Lembar Koding**  
**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

**No: 8**

Nama Sekolah : SD N BENDO  
Kelas : III  
Semester : 2  
Standar Kompetensi : Mempraktekan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
Kompetensi Dasar : Mempraktekan berbagai kombinasi gerak dasar mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Indikator           | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melakukan variasi gerak mendorong dan menarik.</li><li>➤ Melakukan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut.</li><li>➤ Mengkombinasikan gerak mengayunkan lengan dan meliukkan badan.</li></ul>  |
| Tujuan Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa dapat melakukan pola gerak non lokomotor.</li></ul>  |
| Materi Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan.</li></ul>   |
| Penjabaran Materi   | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melakukan gerakan mendorong saling berpasangan.</li><li>➤ Melakukan gerakan turik tambung beregu.</li><li>➤ Melakukan gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut</li><li>➤ Melakukan gerakan kombinasi mengayunkan lengan dan meliukkan badan.</li></ul> |

## Lembar Koding Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No: 9

Nama Sekolah : SD N BENDO  
 Kelas : III  
 Semester : I  
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Indikator</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan melempar benda / bola kedepan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan lempar tangkap bola pada dinding dalam tempo yang ditentukan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menendang bola berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menendang bola ke gawang.</li> <li>•&gt; Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> |
| <b>Tujuan Pembelajaran</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Siswa dapat melaksanakan pola gerak dasar manipulatif.</li> <li>•&gt; Permainan bola besar / Sepak bola.</li> </ul>  |
| <b>Materi Pembelajaran</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Pola gerak manipulatif dalam bentuk permainan.</li> </ul>  |
| <b>Penjabaran Materi</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Melakukan gerakan melempar bola sejauh-jauhnya.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan lempar tangkap bola pada dinding bergantian.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menendang bola berpasangan.</li> <li>•&gt; Melakukan gerakan menendang bola ke gawang</li> <li>•&gt; Bermain sepak bola dengan aturan yang dimodifikasi</li> </ul>               |

## **Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI)**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional



Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional sportivitas- spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

### **Tujuan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

### **Ruang Lingkup**

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

## Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

### Kelas I, Semester 1

| Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar   |
|---|--|
| Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya | <p>1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri</p> <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri</p> <p>1.3 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri</p> |
| Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam berbagai posisi   | <p>2.1 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berdiri</p> <p>2.2 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berjalan</p>   |
| Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai yang terkandung di dalamnya                           | <p>3.1 Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan Disiplin</p> <p>3.2 Mempraktikkan gerak keseimbangan dinamis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin</p>   |
| Mengungkapkan perasaan melalui gerak berirama dan nilai yang terkandung di dalamnya                             | <p>4.1 Mempraktikkan gerak bebas berirama tanpa menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak bebas berirama menggunakan musik dan nilai disiplin dan Kerjasama</p>  |
| Menerapkan budaya hidup sehat   | <p>5.1 Menjaga kebersihan diri yang meliputi kuku dan kulit</p> <p>5.2 Mengenal pentingnya imunisasi</p>   |

**Kelas I, Semester 2**

| <b>Standar Kompetensi</b>   | <b>Kompetensi Dasar</b>  |
|---|--|
| 6 Mempraktikkan gerak dasar ke dalam aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya    | <p>6.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dengan berbagai pola dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab dan toleransi</p> <p>6.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk dalam permainan sederhana, dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab</p> <p>6.3 Mempraktikkan gerak dasar menangkap obyek berbagai ukuran dalam permainan sederhana, dan kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab</p> |
| 7 Membiasakan penampilan sikap tubuh dalam berbagai Posisi                                      | <p>7.1 Membiasakan penampillan sikap tubuh dalam posisi diam</p> <p>7.2 Membiasakan penampilkan sikap tubuh dalam posisi bergerak</p>  |
| 8 Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana dan nilai yang terkandung di dalamnya            | <p>8.1 Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana, serta nilai percaya diri dan Disiplin</p> <p>8.2 Mempraktikkan gerak peregangan dan pelepasan dalam kegiatan pemanasan sederhana dengan benar serta nilai disiplin</p>  |
| 9 Menampilkan perasaan melalui musik dan gerak berirama serta nilai yang terkandung di dalamnya | <p>9.1 Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah mengikuti bunyi-bunyian secara individu, serta nilai estetika</p> <p>9.2 Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah menggunakan bunyi-bunyian secara berpasangan/ kelompok kecil, serta nilai estetika</p>   |
| 10 Mempraktikkan dasar-dasar pengenalan air dan nilai yang                                      | <p>10.1 Mempraktikkan aktivitas dasar di air terkandung di dalamnya*)</p> <p>10.2 Mempraktikkan berbagai permainan di air dangkal disertai nilai percaya diri, kebersihan,</p>   |

| Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar  |
|--|---|
|  | dan disiplin  |
| 11 Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah melalui aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>11.1 Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah secara beregu, dan nilai disiplin, kerjasama, dan kebersihan lingkungan</p> <p>11.2 Mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani yang menyenangkan di lingkungan sekolah, dan nilai disiplin, kerja sama dan pola hidup sehat</p> <p>11.3 Mempraktikkan pemanfaatan makanan dan minuman yang baik</p> |
| 12 Menerapkan budaya hidup sehat   | <p>12.1 Menjaga kebersihan gigi dan mulut</p> <p>12.2 Mengenal makanan sehat</p>  |

**Kelas II, Semester 1**

| Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar  |
|--|---|
| <p>1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri</p> <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</p> <p>1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</p> |
| <p>2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>                              | <p>2.1 Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika</p> <p>2.3 Membiasakan bergerak dengan benar</p>  |
| <p>3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>                                      | <p>3.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa menggunakan alat: melompat dan meloncat dengan isyarat ke berbagai arah</p> <p>3.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana dengan percaya diri</p>   |
| <p>4. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dan nilai-nilai yang terkandung di</p>        | <p>4.1 Mempraktikkan gerak ritmik ke depan, belakang ataupun samping secara berpasangan dengan diiringi musik, dan nilai kerja sama</p>   |

| Standar Kompetensi               | Kompetensi Dasar  |
|----------------------------------|---|
| dalamnya                         | 4.2 mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerja sama |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga<br>5.2 Memilih makanan bergizi   |

**Kelas II , Semester 2**

| <b>Standar Kompetensi</b>   | <b>Kompetensi Dasar</b>  |
|---|--|
| 6. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | <p>6.1 Mempraktikkan latihan dasar untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot punggung, dengan mengikuti aturan</p> <p>6.2 Mempraktikkan latihan dasar untuk melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan</p>  |
| 7. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | <p>7.1 Mempraktikkan dua bentuk senam ketangkasan: melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda sesuai dengan kemampuan serta memperhatikan faktor keselamatan</p> <p>7.2 Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana: berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik</p> |
| 8. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dengan menggunakan atau tanpa musik, memiliki pengetahuan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>8.1 Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan atau tanpa musik, serta nilai kerjasama, dan disiplin</p> <p>8.2 Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara beregu menggunakan atau tanpa musik serta nilai kerjasama, dan disiplin</p>               |
| 9. Mempraktikkan gerak dasar renang, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*) 9.1 Mempraktikkan gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air                      | <p>9.1 Mempraktikkan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air serta memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain, serta nilai kebersihan</p> <p>9.2 Mempraktikkan gerak dasar renang mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas, serta nilai disiplin</p>  |



| Standar Kompetensi   | Kompetensi Dasar  |
|--|---|
| 10. Mempraktikkan kegiatan jasmani di lingkungan di sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>10.1 Mempraktikkan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan nilai kebersihan, kesehatan dan keselamatan</p> <p>10.2 Mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara bergegas dan memperhatikan faktor keselamatan, kerjasama dan disiplin</p> <p>10.3 Membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai</p> |
| 11. Menerapkan budaya hidup sehat  | <p>11.1 Menjaga kebersihan tangan dan kaki</p> <p>11.2 Mengenal cara makan sehat</p>  |

**Kelas III, Semester 1**

| Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar  |
|---|---|
| 1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama</p> <p>1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama</p> <p>1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana,serta aturan, dan kerja sama</p> |
| 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya      | <p>2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otototot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin</p>  |
| Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya         | <p>3.1 Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p> <p>3.2 Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p>  |
| Mempraktikkan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya                 | <p>4.1 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana beregu tanpa atau dengan iringan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerja sama</p>  |
| Menerapkan budaya hidup   | 5.1 Menjaga kebersihan pakaian  |



| Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar  |
|---|---|
| <p>6 Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>   | <p>6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri</p> <p>6.2 Mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dengan koordinasi gerak yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama dan menghargai lawan atau diri sendiri</p> <p>6.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain</p> |
| <p>7 Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>  | <p>7.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan</p> <p>7.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak, dan nilai disiplin</p>   |
| <p>8 Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>  | <p>8.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat, dan nilai disiplin</p> <p>8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat, dan nilai disiplin,</p>   |
| <p>9 Mempraktikkan gerak ritmik dasar yang berorientasi dengan arah, ruang, dan waktu dengan atau tanpa musik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>9.1 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara individual dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri dan disiplin</p> <p>9.2 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik yang berorientasi pada arah,</p>  |

| Standar Kompetensi  | Kompetensi Dasar  |
|---|---|
|   | ruang dan waktu secara beregu dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerjasama   |
| 10 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)                                     | <p>10.1 Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan dan nilai kebersihan</p> <p>10.2 Mempraktikkan cara bernapas renang gaya dada dan nilai kebersihan</p> <p>10.3 Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada dan nilai kebersihan</p>  |
| 11 Mempraktikkan pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah untuk aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>11.1 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak dan nilai disiplin, kerjasama, memperhatikan faktor keselamatan</p> <p>11.2 Mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah</p> <p>11.3 Mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain selama melakukan aktivitas di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai kebersihan</p> |
| 12 Menerapkan budaya hidup sehat  | <p>11.4 Mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza</p> <p>11.5 Mengenai cara menggunakan peturasan</p>  |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

|                |   |
|----------------|---|
| Nama Sekolah   | : SD Negeri Kalirejo                        |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 1 ( satu )/ I (Satu )                     |
| Pertemuan ke   | : I ( Satu )                                |
| Alokasi Waktu  | : 2 x 35 Menit                              |

**Standar Kompetensi:** 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

**Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lokomotor

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Gerak dasar lokomotor

**Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Kegiatan Awal:**

**Apresepsi/ Motivasi**

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**B. Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Berjalan ke depan, belakang, samping langkah panjang dan langkah pendek
- ☞ Berjalan dengan ujung kaki dan tumit
- ☞ Berlari ke depan, ke belakang, dan ke samping

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berlari dengan langkah panjang dan pendek dengan **Keberanian ( Bravery )**
- ☞ Melakukan gerakan melompat ke depan, ke belakang dan ke samping
- ☞ Melakukan gerakan melompat dengan satu kaki atau dua kaki

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### **Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di-kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### **V. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 1
- Diktat permainan bola kecil
- Pluit

### **VI. Penilaian:**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  | <b>Teknik Penilaian</b> | <b>Bentuk Instrumen</b> | <b>Instrumen/ Soal</b>  |
|---|-------------------------|-------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan berjalan dengan berbagai arah dan langkah</li> <li>• Berjalan dengan kaki bagian depan dan belakang</li> <li>• Melakukan gerakan berlari ke berbagai arah</li> <li>• Melakukan gerakan lari bervariasi</li> <li>• Melakukan gerakan melompat ke berbagai arah</li> <li>• Melakukan variasi gerakan melompat</li> </ul> | Test (Individu)         | Test ketrampilan        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan berjalan dengan berbagai arah dan langkah</li> <li>• Bagaimana cara berjalan dengan kaki bagian depan dan belakang</li> <li>• Praktekkan gerakan berlari ke berbagai arah</li> <li>• Praktekkan gerakan lari bervariasi</li> <li>• Praktekkan gerakan melompat ke berbagai arah</li> <li>• Praktekkan variasi gerakan melompat</li> </ul> |

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN****PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

**PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**REKAM PENILAIAN**

| No | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|    |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
| 1. |            |             |         |       |        |             |       |
| 2. |            |             |         |       |        |             |       |
| 3. |            |             |         |       |        |             |       |

**PETATAN :**

Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.

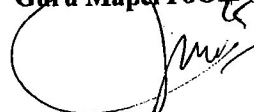
Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



**Mengetahui**  
**Kepala SD Negeri Kalirejo**

**SUPRIYANTO. S.Pd**  
**NIP. 195805161978031006**

**Kalirejo, ..... 2012**  
**Guru Mapel PJOK**



**AMAT SAMSURI**  
**NIP. 196208291984031003**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Nama Sekolah</b>   | <b>: SD Negeri Kalirejo</b>                        |
| <b>Mata Pelajaran</b> | <b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> |
| <b>Kelas/Semester</b> | <b>: 1 ( satu ) / I (Satu )</b>                    |
| <b>Pertemuan ke</b>   | <b>: 2 ( Dua )</b>                                 |
| <b>Alokasi Waktu</b>  | <b>: 2 x 35 Menit</b>                              |

**Standar Kompetensi:** 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 1.2. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

**Tujuan Pembelajaran\*\*:**

Siswa dapat melakukan gerak dasar non lokomotor

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Gerak dasar non lokomotor

**Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Kegiatan Awal:**

Apresiasi/ Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**Kegiatan Inti:**▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar non lokomotor
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan memutar badan ke samping dan ke belakang
- ☞ Melakukan gerakan melompat ke depan, ke belakang dan ke samping
- ☞ Melakukan permainan jongkok –berdiri dengan isyarat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 1
- Diktat permainan bola kecil
- Pluit
- tali

**Penilaian:**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| Indikator Pencapaian Kompetensi   | Penilaian |   |  |
|---|-----------|---|--|
|   | Teknik    | Bentuk Instrumen                                | Contoh Instrumen   |
| Melakukan gerakan memutar badan<br>Melakukan gerakan melompat tali perorangan atau kelompok<br>Melakukan gerakan jongkok berdiri dalam bentuk permainan | Non Tes   | Tes Keterampilan-<br>/Perbuatan<br>Soal Praktek | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan memutar badan</li> <li>• Praktekkan gerakan melompat tali perorangan atau kelompok</li> <li>• Praktekkan gerakan jongkok berdiri dalam bentuk permainan</li> </ul> |

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN****1 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

**2 PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**REKAM PENILAIAN**

| Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
|            |             |         |       |        |             |       |

Mengetahui  
Kepala SD Negeri Kalirejo

SUPRIYANTO. S.Pd  
NIP. 195805161978031006

Kalirejo, ..... 2012  
Guru Mapel PJOK

  
AMAT SAMSURI  
NIP. 196208291984031003

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Nama Sekolah</b>   | <b>: SD Negeri Kalirejo</b>                        |
| <b>Mata Pelajaran</b> | <b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> |
| <b>Kelas/Semester</b> | <b>: 1 ( satu )/ I (Satu )</b>                     |
| <b>Pertemuan ke</b>   | <b>: 3 ( Tiga )</b>                                |
| <b>Alokasi Waktu</b>  | <b>: 2 x 35 Menit</b>                              |

**Standar Kompetensi:** 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 1.3 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

**Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar non lokomotor

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Gerak dasar manipulatif
- Permainan

**Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Kegiatan Awal:**

**Apresiasi/ Motivasi**

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**B Kegiatan Inti:**▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar non lokomotor
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan menangkap bola dari atas, datar dan bawah
- ☞ Melakukan gerakan melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba
- ☞ Melakukan memasukkan bola pada keranjang dalam bentuk lomba

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir / Penenangan, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 1
- Diktat permainan bola kecil
- Pluit
- Keranjang

**VI Penilaian:**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian |  |  |
|--|-----------|--|--|
|  | Teknik    | Bentuk Instrumen                           | Contoh Instrumen   |
| Melakukan gerakan menangkap bola dari berbagai arah berpasangan/kelompok dalam bentuk lomba<br>Melakukan gerakan variasi melempar bola dengan perorangan atau kelompok | Non Tes   | Tes Keterampilan-Perbuatan<br>Soal Praktek | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan menangkap bola dari berbagai arah berpasangan/kelompok dalam bentuk lomba</li> <li>• Praktekkan gerakan variasi melempar bola dengan perorangan atau kelompok</li> </ul> |

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN****1. PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

**2. PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |


**LEMBAR PENILAIAN**

| No | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|    |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
|    |            |             |         |       |        |             |       |

Mengetahui  
Kepala SD Negeri Kalirejo

SUPRIYANTO. S.Pd  
P. 195805161978031006

Kalirejo, ..... 2012  
Guru Mapel PJOK

  
AMAT SAMSURI  
NIP. 196208291984031003